



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15»**

ДНР, 286202, г. Шахтерск, ул. Свердлова 1-а, тел/факс 856 (55) 4-54-91 e-mail: shahtersk-sanatornaya@yandex.ru ИКЮЛ 30347609

СОГЛАСОВАНО

Филиал Федерального бюджетного

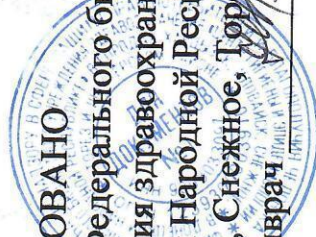
учреждения здравоохранения Центр гигиены и эпидемиологии

Донецкой Народной Республики в городах Харцызск,

Иловыйск, Снежное, Горез, Шахтерском районе

Гл. госсанврач

[Подпись] Н.К. Ляховская



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКОУ «Шахтерская СШИ № 15»

О.О. Савенок



ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(весна – лето 2024 год)

Пятница
Первая неделя
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

День	1 выход			2 выход			3 выход			У	Ж	Б	Ж	У	Кк
	1	Б	Ж	У	Кк	Б	Ж	У	Кк						
1 завтрак	Рыба жареная	60	10,3	4,4	5,8	104,6	70	12,4	5,53	6,58	124,4	5,53	6,58	124,4	6,58
	Каша пшеничная с маслом сл.	123	3,3	0,36	13,6	20,58	153	3,9	0,4	16,3	24,67	153	3,9	24,67	153
	Каша густая	55	1,12	2,6	5,9	49	100	1,8	3,55	9,75	74	110	2,21	74	110
	Кофе с молоком	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	121,1	200
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,95	49,7	244,8	123	9,34	244,8	123
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	99,2	15
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	67,5	150
					6,4592					708,97				864,47	
					21,80%					20,60%				23,20%	
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	80	8
	Сырники со сметаной	59/10	11,3	9,77	15,1	179,7	82/15	15,3	13,5	17,2	248,3	82/15	15,3	248,3	17,2
						259,7					328,3			328,3	
						8,80%					9,50%			8,80%	
Обед	Суп гороховый на костном бульоне	300	6,7	3,37	26,1	157,7	350	7,61	3,39	28,7	171,5	400	8,93	171,5	400
	Гуляш куриный	104	15,2	21,4	5,65	274,3	130	18,7	26,3	7,2	337,7	130	18,7	337,7	130
	Картофель отварной с маслом сл.	189	4,45	6,31	27,6	214	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	235,7	245
	Икра свекольно-морковная	90	1,49	3,1	9,7	67,25	120	1,79	3,12	1,7	75,6	120	1,79	75,6	120
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	26,1	97,8	200	0,42	-	31,1	116,9	200	0,42	116,9	200
	хлеб	120	9,12	1,08	56,3	264	170	12,9	1,53	79,7	392,7	170	12,9	392,7	170
						10,7507					1330,1			1330,1	
						36,30%					38,70%				36,50%
Полдник	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	67,5	150
	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	1,82	76	200	1	76	200
	Печенье	30	2,49	2,64	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	146,3	40
						2,613					289,8			289,8	
					8,80%					8,40%			8,30%		
Ужин	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	24,1	1	12,7	11,5	0,7	24,1	1	12,7	24,1	0,7
	Колбаса вареная	20	2,2	4,7	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	66,5	40
	Каша манная молочная	220	7,32	8,79	25,3	208,5	220	7,32	8,79	25,3	208,5	220	7,32	208,5	220
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	55	0,55	3,85	3,85	53,3	60	0,6	53,3	60
	Чай сладкий	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	4,98	37,9	200	-	37,9	200
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,95	49,7	244,8	123	9,34	244,8	123
	Сыр твердый	15	3,45	4,35	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	72	20
					713,3					7,741			7,741		
					24,10%					22,50%			23,10%		
ВСЕГО					2955,24					3434,2			3434,2		

Воскресенье
Первая неделя
седьмой день

День	1			2			3			Ж	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У										
1 завтрак	Яйцо вареная (половина)	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,35	12,12	
	Колбаса вареная	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4	-	106,4	
	Капуста тушеная	55	1,12	2,66	5,98	49,95	100	1,85	3,55	9,75	74,09	110	2,21	5,32	14,84	99,26			
1 завтрак	Кофе с молоком	200	0,4	1,97	24,7	94,3	200	0,4	1,97	24,7	94,3	200	0,4	1,97	24,7	94,3			
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99			
	Масло сливочное	15	0,19	10,87	0,13	99,19	15	0,19	10,87	0,13	99,19	15	0,19	10,87	0,13	99,19			
					691,22					8,1416					9,3236				
					25,10%					25,90%					26,80%				
2 завтрак	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	31,2	135	300	1,2	1,2	31,2	135	300	1,2	1,2	31,2	135			
	Вареники ленивые с творогом смет.	70	10,7	8,5	10,9	167	100	14,8	12,1	14,7	223,1	100	14,8	12,1	14,7	223,1			
					5,10%					5,00%					5,10%				
Обед	Суп-хорро на курин. бул.	300	2,79	4,72	21,68	157,7	350	3,19	4,78	25,29	158,69	400	3,7	5,77	29,04	184,6			
	Куры отварные	80	21	21,3	0,8	279	99	26	26,2	0,99	343	99	26	26,2	0,99	343			
	Картофельное пюре с маслом сл.	189	4,45	6,31	27,6	189,5	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	8,1	35,7	245,7			
	овощи свежие	50	0,42	0,04	1,25	6,5	50	0,42	0,04	1,25	6,5	50	0,42	0,04	1,25	6,5			
	Сок томатный	180	0,9	-	16,38	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76			
	Хлеб	120	8,11	1,07	56,27	277,2	150	12,15	1,42	75,02	369,5	170	12,91	1,51	79,71	392,7			
						9,783					1189,39					1248,5			
					35,60%					37,00%					36,80%				
Подник	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80			
	Конфеты шоколадные	30	2,49	26,4	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,46	146,3	40	3,32	3,52	30,24	167,2			
					205,4					226,3					247,2				
					7,50%					7,90%					7,30%				
Ужин	Рыба жареная	60	10,3	4,46	4,85	104,6	70	12,4	5,33	6,58	124,4	70	12,4	5,33	6,58	124,4			
	Макаронные отварные с маслом сл.	160	5,27	4,18	34,95	201,57	180	5,42	4,9	35,8	291	180	5,42	4,9	35,8	291			
	Икра кабачковая	75	0,75	5,25	5,25	72,25	90	0,9	6,3	6,3	87,3	90	0,9	6,3	6,3	87,3			
	Чай с молоком	200	2,06	1,85	14,18	79,8	200	2,06	1,85	14,18	79,8	200	2,06	1,85	14,18	79,8			
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99			
Сыр твердый	15	3,45	4,35	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72				
					734,48					899,36					952,49				
					26,70%					24,20%					24,00%				
ВСЕГО					2744,4					3134,31					3385,65				

Понедельник
Вторая неделя
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

День	1 выход			2 выход			3 выход			Ж	У	Кк		
	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У				Б	Ж
1 завтрак	Котлета рыбная	11,6	4,08	8,12	11,5	97	13,7	5,3	9,45	13,7	5,3	9,45	139,7	
	Каша гречневая с маслом сл.	200	5,7	28,1	196	210	5,9	8,1	28,3	5,9	8,1	28,3	233,6	
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	48,5	55	0,55	3,85	3,85	0,6	4,2	4,2	53,3	
	Чай сладкий	200	-	9,98	37,9	200	-	-	9,98	-	-	9,98	37,9	
	Хлеб	86	6,2	0,78	38,1	111	8,3	0,99	5,21	9,8	1,15	60,5	297	
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	99,1	15	0,19	10,8	0,13	0,19	10,8	0,13	99,1	
				590,5								819,6	856,5	
				20,10%								23,50%	23,20%	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	16,28	68,4	200	1	-	18,2	1	-	18,2	76	
	конфета покладная	30	2,49	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,4	3,32	3,52	30,2	146,3	
	Фрукты свежие	150	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	0,6	0,6	15,6	67,5	
					261,3								289,8	
					8,90%								8,30%	8,40%
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	4,52	21,02	155,2	350	5,34	7,35	24,5	6,04	8,4	28	181	
	Жаркое по домашнему	197	17,9	23,2	394	229	21,7	27,5	30,7	21,7	27,5	30,7	461	
	Капуста тушеная	100	1,85	9,75	74	110	2,21	5,32	14,8	2,21	5,32	14,8	99	
	Компот из сухофруктов	200	0,42	26,1	97,8	200	0,42	-	26,1	0,42	-	26,1	97,8	
	Хлеб	120	9,12	1,08	264	160	12,2	1,44	75	12,3	1,53	79,7	369	
					985								1207,8	
				33,50%								34,60%	34,10%	
Полдник	Фрукты свежие	150	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	0,6	0,6	15,6	67,5	
	Кефир	200	6	8	80	200	6	2	8	6	2	8	80	
	Сырник со сметаной	59/10	11,2	9,77	176,2	82/15	15,3	13,6	17,2	15,3	13,6	17,2	248,2	
					323,7								395,7	
					11,00%								11,30%	10,70%
Ужин	Омлет	54	6,28	6,62	89,5	54	6,28	6,62	2,55	6,62	6,62	2,55	89,5	
	Колбаса вареная	40	2,2	4,78	53,2	50	2,75	5,97	-	4,4	9,56	-	66,5	
	Икра свекольная	50	0,64	1,04	27	60	0,78	2,05	5,19	1,28	2,08	8,58	30,7	
	Каша манная молочная	220	7,32	8,79	208,5	220	7,32	8,79	25,3	7,32	8,79	25,3	208,5	
	Кофе с молоком	200	4,48	4	37,9	200	4,48	4	14,8	4,48	4	14,8	37,9	
	Хлеб	86	6,2	0,78	38,1	111	8,3	0,99	5,21	9,7	1,1	60,1	295	
Сыр твердый	15	3,45	4,35	54	20	4,6	5,8	-	4,6	5,8	-	72		
				774,9								770,1		
				26,40%								22,10%	23,40%	
ВСЕГО				2934,5								3483	3682,9	

Втoрник
втoрая неделя
девятый день

День	1 выход			2 выход			3 выход			Ж	У	Кк				
	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У				Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Рыба жареная	60	10,3	4,4	5,8	104,6	70	12,4	5,53	6,58	124,4	70	12,4	5,53	6,58	124,4
	Картофельное пюре	189	4,45	6,31	27,6	189,5	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	8,1	35,7	245,7
	Овощи свежие	50	0,42	0,04	1,25	6,5	60	0,48	0,06	1,38	7,8	60	0,48	0,06	1,38	7,8
	Чай сладкий	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	14,9	56,85	200	-	-	14,9	56,85
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,95	49,7	224,8	124	9,34	1,09	57,6	284,1
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1
						659,3					768,65					817,95
					22,10%					2,10%					2,20%	
2 завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
	Сок томатный	180	0,9	-	16,38	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Печенье	30	2,79	2,64	22,6	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	167,2	
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
						315,3					361,8					382,7
						10,60%					10%					9,80%
Обед	Борщ свекольный со сметаной	300/10	2,68	4,11	19,6	100,6	350/10	3,12	4,8	22,8	142,6	400/10	3,58	5,48	26,1	16,3
	Плов перловый с крутицей	195	17,9	19,2	24,5	341,6	245	22,3	24,3	32,5	437,4	250	22,3	24,5	32,5	437,4
	Капуста тушеная	55	1,12	2,6	5,9	49,5	100	1,8	3,55	9,75	74	110	2,21	5,32	14,8	99,2
	Какао на молоке	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6
	Хлеб	120	9,12	1,08	56,3	277,2	170	12,2	1,63	85	418,8	180	15,5	1,83	95,6	471,2
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						896					11,999					12,98
					30,12%					33,00%					33,00%	
Полдник	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Булочка духовая	50	4,87	2	29	147,9	60	5,85	2,88	37,4	176,7	60	5,85	2,88	37,4	176,7
						348,6					323,2					363
					11,00%					8,00%					9,30%	
Ужин	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	24,24	1	12,7	11,5	0,7	24,24	1	12,7	11,5	0,7	24,24
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,2	55	0,55	3,85	5,33	53,3	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Запеканка творожно рисовая со сметаной	133	12,71	11,55	27,92	266,8	180	17,15	14,75	40,69	360,8	180	17,15	14,75	40,69	360,8
	Кофе с молоком	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,95	49,7	224,8	123	9,34	1,09	57,6	284,1
						754,69					976,3					1020,5
						25%					27%					26,20%
ВСЕГО					2973,89					3697,35					3883,9	

Четверг
Вторая неделя
Одинадцатый день

День	1 выход		Б	Ж	У	Кк	2 выход		Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк	
	1	2					1	2										3
1 завтрак	Яйло вареное	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35
	колбаса вареная	40	2,2	4,78		53,2	50	2,75	5,97		66,5	80	4,4	9,56		106,4	80	4,4
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5		48,5	60	0,6	4,2		58,2	60	0,6	4,2		58,2	60	0,6
	Каша овсяная молочная	200	6,84	7,07		174,4	220	7,65	9,73		210,5	220	7,65	9,73		210,5	220	7,65
	Какао на молоке	200	3,28	2,85		59,6	200	3,28	2,85		59,6	200	3,28	2,85		59,6	200	3,28
	Хлеб	91	6,9	0,81		210,2	111	8,3	0,99		256	123	9,34	1,09		284,1	123	9,34
	Масло сливочное	15	0,19	10,8		99,1	15	0,19	10,8		99,1	15	0,19	10,8		99,1	15	0,19
					744					848,9					916,9			24,20%
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6
	Рогалик	53	4,87	2		147,9	63	5,85	2,88		176,7	63	5,85	2,88		176,7	63	5,85
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6		67,5	150	0,6	0,6		67,5	150	0,6	0,6		67,5	150	0,6
						295,4					324,2					324,2		
					9,85%					9,10%					8,70%			
Обед	Суп гороховый	300	6,7	3,37		157,7	350	7,61	3,39		28,7	400	8,93	4,45		190,4	400	8,93
	Голубцы ленивые	228	19,1	23,9		373,2	278	26,6	29,1		26,6	278	23,2	29,1		455,1	278	23,2
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-		97,8	200	0,42	-		31,1	200	0,42	-		116,9	200	0,42
	Хлеб	120	9,12	1,08		264	150	12,2	1,4		75	170	12,3	1,53		392	170	12,3
	Конфеты шоколадные	30	2,49	26,4		125,4	35	2,9	3,08		26,46	40	3,32	3,52		167,7	40	3,32
						1018,15						1258,8				1322,1		
						33,60%						34,80%				34,90%		
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	-		68,4	200	1	-		18,2	200	1	-		76	200	1
	Сырники со сметаной	59/10	11,2	9,7		179,6	82/15	15,3	13,5		17,2	248	82/15	15,3		248	82/15	15,3
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6		67,5	150	0,6	0,6		15,6	150	0,6	0,6		67,5	150	0,6
						315,5						391,5				391,5		
					10,40%						10,80%				10,30%			
Ужин	Котлета рыбная	83	11,6	4,08		115,2	97	13,7	5,3		9,45	97	13,7	5,3		139,7	97	13,7
	Картофельное пюре	189	4,45	6,31		189,5	235	5,5	7,8		34,3	245	5,7	8,1		245,7	245	5,7
	Овощи свежие	50	0,55	0,1		11,5	50	0,55	0,1		2,3	50	0,55	0,1		11,5	50	0,55
	Чай сладкий с молоком	200	1,86	1,7		75,8	200	1,86	1,7		12,1	200	1,86	1,7		75,8	200	1,86
	Хлеб	91	6,9	0,81		210,2	110	8,3	0,98		51,2	123	9,34	1,09		284,1	123	9,34
	Сыр твердый	15	3,4	4,3		54	20	4,6	5,8		-	20	4,6	5,8		72	20	4,6
						656,2						786,5				828,8		
					21,60%						21,70%				21,90%			
ВСЕГО					3029,25						3609,9				3783,5			

Пятница
Вторая неделя
Двенадцатый день

День	1 выход				2 выход				3 выход				У	Ж	Б	Ж	У	Кк				
	1	Б	Ж	У	Кк	Б	Ж	У	Кк	Б	Ж	У							Кк	Б	Ж	У
1 завтрак	Рыба вареная с овощами	62	10	2,37	1,5	66,84	73	11,8	2,7	1,6	77,7	73	11,8	2,7	1,6	77,7	73	11,8	2,7	1,6	77,7	
	Каша ячневая с маслом сл.	168	3,68	8,97	23,9	191,9	170	3,72	9,08	24,2	294,2	170	3,72	9,08	24,2	294,2	170	3,72	9,08	24,2	294,2	
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Кофе с молоком	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,94	49,7	244,8	129	9,8	1,15	0,13	297,9	129	9,8	1,15	0,13	297,9	
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	
					650,7					890,49					940,49						940,49	
					22,70%					25,46%					25,50%						25,50%	
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	
	Сырники со сметаной	59/10	11,3	9,7	15,1	179,7	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2	
						259,7					328,2					328					328	
					9,06%					9,38%					8,90%						8,90%	
Обед	Щи с курицей со сметаной	300	3,29	6,23	16,8	134	350	3,84	7,37	19,6	157,3	400	4,4	8,04	22,4	179,7	400	4,4	8,04	22,4	179,7	
	Запеканка картофельная с печенью	200	2,19	17,5	34,4	388,9	218	25,8	21,3	34,4	438,5	218	25,8	21,3	34,4	438,5	218	25,8	21,3	34,4	438,5	
	Свекла тушеная с луком	45	0,76	1,56	6,12	38,8	74	1,25	2,56	10,7	63,8	74	1,25	2,56	10,7	63,8	74	1,25	2,56	10,7	63,8	
	Какао с молоком	200	4,97	4,35	18,2	128,7	200	4,97	4,35	18,2	128,7	200	4,97	4,35	18,2	128,7	200	4,97	4,35	18,2	128,7	
	Хлеб	120	8,11	1,07	56,3	277,2	150	12,2	1,4	75	369	170	12,3	1,53	79,7	392,7	170	12,3	1,53	79,7	392,7	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	
						1035,1					1248,5					1270,9					1270,9	
						36,10%					36,00%					36,00%					36,00%	
	Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
		Печенье	30	2,79	2,64	22,6	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2	40	3,32	3,52	30,2	167,2
					193,8					222,3					243,2						243,2	
					6,76%					7,00%					7,00%						7,00%	
Ужин	ябло вареное	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	
	Колбаса	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4	40	4,4	9,56	-	106,4	
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	4,2	58,2	
	Каша рисовая с маслом сл.	150	5,78	12,3	19,4	135,4	170	6,25	13,5	21,5	151,3	170	6,25	13,5	21,5	151,3	170	6,25	13,5	21,5	151,3	
	Чай сладкий	200	-	-	14,9	56,8	200	-	-	14,9	56,8	200	-	-	14,9	56,8	200	-	-	14,9	56,8	
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,94	49,7	244,8	129	9,8	1,15	0,13	297,9	129	9,8	1,15	0,13	297,9	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72	
						726,6					807,6					899,6						899,6
						25,35%					23%					23,10%						23,10%
ВСЕГО					2865,9					3497,09					3682,19						3682,19	

**Суббота
Вторая неделя
Тринадцатый день**

День	1 выход				2 выход				3 выход				Ж	У	Кк	
	Б	Ж	У	Кк	Б	Ж	У	Кк	Б	Ж	У	Кк				
1 завтрак	Рыба жареная	10,3	4,4	5,8	104,6	70	12,4	5,53	6,58	124,4	70	12,4	5,53	6,58	124,4	124,4
	Каша гречневая с маслом	5,7	7,9	28,1	196	210	5,9	8,1	28,3	233,6	210	5,9	8,1	28,3	233,6	233,6
	Овощи свежие	0,55	0,1	2,3	11,5	70	0,77	0,14	3,22	16,1	70	0,77	0,14	3,22	16,1	16,1
	Кофе с молоком	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1	121,1
	Хлеб	7,29	0,85	4,5	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99	297,99
	Масло сливочное	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	99,1
	Фрукты свежие	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	67,5
					779,18					861					954,1	954,1
					25,1					24%					24,3%	24,3%
	Компот из сухофруктов	0,42	-	26,07	97,85	200	0,42	-	26,07	97,85	200	0,42	-	26,07	97,85	97,85
Сырники со сметаной	11,3	9,7	15,1	179,7	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2	248,2	
				274					346					346	346	
				8,80%					9,30%					8,90%	8,90%	
2 завтрак																
Обед	Суп полевой на куб со сметаной	3,29	6,32	16,82	134,8	350	4,37	3,94	32,57	145,04	400	4,4	7,04	42,44	179,71	179,71
	Гуляш куриный	15,2	21,4	5,65	274,3	130	18,7	26,3	7,2	337,7	130	18,7	26,3	7,2	337,7	337,7
	Картофельно пюре с маслом сл.	4,45	6,31	27,6	189,5	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	8,1	35,7	245,7	245,7
	Капуста тушеная	1,12	2,6	5,9	49,5	100	1,85	3,55	9,75	74	110	2,21	5,32	14,8	99	99
	Сок томатный	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76	76
	Хлеб	9,12	1,08	56,3	264	150	12,2	1,4	75	369	170	12,3	1,53	79,7	392	392
	Фрукты свежие	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	67,5
					1048					1305					1397,6	1397,6
					33,80%					35,40%						
	Кефир	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	80
Блинчики с маслом сл.	5,36	0,66	37,05	167,56	60	5,36	0,66	37,05	167,56	60	5,36	0,66	37,05	167,56	167,56	
				247,5					247,5					247,5	247,5	
				7,90%					7,00%					7,00%	7,00%	
Полдник																
Яйцо вареное	1	11,5	0,7	24,24	1	12,7	11,5	0,7	24,24	1	12,7	11,5	0,7	24,24	24,24	
Колбаса	20	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4	106,4	
Каша молочная пшенная	180	6,24	5,95	163,78	220	7,71	7,77	26,52	205,43	220	7,71	7,77	26,52	205,43	205,43	
Морковь тушеная с яблоком	40	0,58	0,8	28,5	48	0,68	0,83	6,34	32,35	48	0,68	0,83	6,34	32,35	32,35	
Чай сладкий	200	-	9,98	37,9	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	9,98	37,9	37,9	
Хлеб	96	7,29	0,85	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	129	9,8	1,15	0,13	297,99	297,99	
Сыр твердый	15	3,4	4,3	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72	72	
Печенье	30	2,79	2,64	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2	167,2	
				751,16					875,1					949,1	949,1	
				24,20%					24,00%					24,30%	24,30%	
ВСЕГО				3099,8					3634,1					3894,3	3894,3	

Воскресенье
Вторая неделя
Четырнадцатый день

День	1 выход			2 выход			3 выход			Ж	Б	У	Кк	Ж	Б	У	Кк							
	1	Ж	У	1	Ж	У	1	Ж	У									1	Ж	У	1	Ж	У	Кк
1 завтрак	Рыба припущенная в молоке	74	10,7	2,95	2,9	79,6	88	12,6	4,12	4,12	12,6	88	99,6	4,12	12,6	3,45	99,6	3,45	4,12	88	12,6	3,45	99,6	
	Каша пшеничная с маслом сл.	123	3,3	0,36	13,6	20,5	153	3,9	0,4	0,4	3,9	153	16,3	0,4	3,9	16,3	24,6	16,3	0,4	153	3,9	16,3	24,6	
	Икра кабачковая	50	0,5	3,3	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	0,6	60	58,2	4,2	0,6	4,2	4,2	58,2	4,2	60	0,6	4,2	58,2	
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	0,94	8,05	116	244,86	0,94	8,05	49,7	244,86	128	49,7	116	8,05	1,15	297,99	
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	10,8	0,19	15	99,2	10,8	0,19	0,13	99,2	15	0,13	15	0,19	10,8	99,2	
Чай с молоком	200	1,98	1,73	13,8	75,3	200	1,98	1,73	1,73	1,98	200	75,3	1,73	1,98	13,8	75,3	200	1,73	200	1,98	13,8	75,3		
					706,5							777,5					932,02						932,02	
					24,8							23,7					25,90%						25,90%	
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	2	6	200	80	2	6	8	80	2	2	200	6	8	80	
	Печенье	30	2,79	2,64	22,6	125,4	35	2,9	3,08	3,08	2,9	35	146,3	3,08	3,32	26,5	146,3	30,2	3,32	40	3,32	30,2	167,2	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	0,6	0,6	150	67,5	0,6	0,6	15,6	67,5	15,6	0,6	150	0,6	15,6	67,5	
						272,9						293,8						314,7						314,7
						9,60%						9,00%						9,10%						9,10%
Обед	Бульон рисовый куриный	300	3,65	4,56	30,9	182	350	4,17	4,62	4,62	4,17	350	188	4,62	4,7	32,2	188	6	4,7	400	4,7	39,8	235	
	Куры отварные	80	21	21,3	0,8	279	99	26	26,2	26,2	26	99	343	26,2	26	0,99	343	26,2	26	99	26	0,99	343	
	Каша ячневая с маслом сл.	168	3,68	8,97	23,9	191,9	170	3,72	9,08	9,08	3,72	170	194,2	9,08	3,72	24,2	194,2	24,2	3,72	170	3,72	24,2	194,2	
	Капуста тушеная	55	1,12	2,66	5,98	49,95	100	1,85	3,55	3,55	1,85	100	74,09	3,55	2,21	9,75	74,09	14,84	2,21	110	2,21	14,84	99,26	
	Сок томатный	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	-	1	200	76	-	1	18,2	76	76	1	200	1	18,2	76	
	Хлеб	120	9,12	1,08	56,3	277,2	150	12,2	1,4	1,4	12,2	150	369	1,4	12,3	75	369	392	12,3	170	12,3	79,7	392	
						1048,4						1244,7					1340,1						1340,1	
						35,80%						36,00%					35,12%							35,12%
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	10	104	200	5,6	5	5	5,6	200	104	5	5,6	10	104	104	5	200	5,6	10	104	
	Сырник со сметаной	59/10	11,2	9,7	15,1	179,6	82/15	15,3	13,5	13,5	15,3	82/15	248	17,2	15,3	17,2	248	248	13,5	82/15	15,3	17,2	248	
					283,6						352					352							352	
					9,80%						10,70%					9,78%							9,78%	
Ужин	Яйцо вареная	1/2	6,35	5,75	0,35	12,12	1/2	6,35	5,75	5,75	6,35	1/2	12,12	5,75	6,35	0,35	12,12	5,75	6,35	1/2	6,35	0,35	12,12	
	Вареники с картофелем	100	6,74	5,06	41,82	233,5	120	8,31	7,1	7,1	8,31	130	268,1	7,1	9	51,5	268,1	56,2	9	130	9	56,2	325	
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	0,1	0,55	70	11,5	0,1	0,77	2,3	11,5	3,22	0,77	70	0,77	3,22	16,1	
	Колбаса вареная	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	5,97	2,75	40	66,5	5,97	4,4	-	66,5	106,4	4,4	40	4,4	-	106,4	
	Кофе сладкий	200	-	-	9,9	37,9	200	-	-	-	-	200	37,9	-	-	9,9	37,9	37,9	-	200	-	9,9	37,9	
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	0,94	8,05	116	244,86	0,94	9,8	49,7	244,86	297,99	9,8	128	9,8	0,13	297,99	
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	5,8	4,6	20	72	5,8	4,6	-	72	72	4,6	20	4,6	-	72	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	0,6	0,6	150	67,5	0,6	0,6	15,6	67,5	67,5	0,6	150	0,6	15,6	67,5	
						529,7						604,6					657,7							657,7
						20,00%						20,50%					20,10%							20,10%
ВСЕГО					2841,1						3272,6						3596,52						3596,52	